



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 📞 080-2813-0835



仙北市ホームページはコチラ！



よくかんで食べよう！

離乳食が完了する1歳半〜2歳頃になると、奥歯がそろい始め、かむ力も少しずつ強くなります。子どもの成長に合わせた大きさや固さの食べ物で食べる経験を増やすことが大切です。

今回はよくかんで食べることの効果やよくかむためのポイントをご紹介します。

よくかむことの効果



* 歯並びがよくなる

よくかむことで、あごの骨が発達し歯並びがよくなります。また口の筋肉が発達することで言葉の発音はつきりし、表情も豊かになります。

* 歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、虫歯を予防します。

* 食べ過ぎを防ぐ

ゆっくりよくかんで食べることで適量で満足感が得られ食べ過ぎを防ぎます。

よくかむためのポイント



▼ 姿勢よく食べよう

足の裏をしっかりとつけて座ることで、体重をしっかりと支えることができます。食べるときに力を入れやすくなり、よくかむことができます。また、高さのあったテーブルにつくことで、食べ物が見えやすくなったり、口に運びやすくなり、食事に集中できます。

▼ 食事のときの正しい姿勢

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

▼ 食材の大きさ・固さは成長に合わせて調整を

「軟らかいもの」だけではなく「固いもの」「繊維質のあるもの」「弾力のあるもの」など、かみ応えのあるものを組み合わせることで食べるとかむ力が養われます。

- かみかみ食材
- 葉物：ほうれん草、小松菜、キャベツ
- 果物：りんご、なし
- 根菜：ごぼう、れんこん
- きのこ類、こんにゃくなど



▼ 味付けはうす味で

うす味にすることで、食材そのものの持ち味を味わうことができます。

* だしやうま味を効かせた味付けは、かむことで口の中に香りが広がり、よくかんで味わうことができます。